

ॐ श्रीहरि. :-

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थमाला नं० १

ज्वर के कारण व चिकित्सा की अप्रव

~~लेखक~~ प्रकाशक.—

श्रीमान् युगलकिशोर चौधरी,
पोस्ट—नीम का थाना
(जयपुर स्टेट)

—:::०:::—

द्वितीय संस्करण]

सन् १९३६

[मूल्य ३)

प्रताप प्रिंटिङ्ग प्रेस लाहौरी रोड देहली ।

ज्वर के कारण और चिकित्सा

१. वर्तमान समय में ज्वर इतना विश्व व्यापी हो रहा है कि शायद ही कोई आभ्यागम्यशाली कुटुम्ब इस नाशकारी रोग से बचा होगा और थोड़े ऐसे मनुष्य होंगे जिन्हें साल में कम से कम एक आघात मरतवा चुखार न आता हो। कभी-कभी तो घर के घर, गाँव के गाँव इस राजस के मुँह में चले जाते हैं। बहुत से ऐसे परिवार हैं जिन में इस राजस ने एक भी प्राणी अछूता नहीं छोड़ा, और बहुत सी ऐसी विधवायें आर्त नाद कर रही हैं जहाँ ज्वर रूपी राजस ने उनके पन्दित्र को अकाल मृत्यु का प्राप्त बना लिया। बहुत से ऐसे माता-पिता विलख-विलख कर मर गये जिनके कुलदीपक, हृदय सर्वस्व संसार वाटिका के सुन्दर पुष्प, जीवन के आधार अवोध बालक इस ज्वर रूपी राजस के अकाल ही भेंट हो गये। सारांश यह कि जितना सर्वनाश, शोक और दुःख इस भयंकर रोग के कारण संसार में फैल रहा है उतना शायद ही किसी दूसरे रोग से फैला होगा। भारतवर्ष अकेले में कई लाख मनुष्य हर साल मलेरिया, मोतीभरा, निमोनिया आदि से मरते हैं लाखों उपायों से भी मृत्यु सख्या कम नहीं होती किंतु बढ़ती जा रही है।

२. बड़े-बड़े विद्वान वैज्ञानिक, डाक्टर वैद्य, हकीम, बड़े २ यत्न करने पर भी इसको दूर करने में असफल हो जाते हैं। बड़ी २ बहुमूल्य औषधियाँ गिलाते रहने पर भी अक्सर रोगी इस रोग के शिकार होकर मर जाते हैं और अन्त में यह कहकर चुप रह जाते हैं कि ईश्वर की मर्जी ऐसी ही थी। परन्तु ईश्वर किसी का दुश्मन नहीं करता यह सब कार्य उसने प्रकृति को सौंप रखे हैं। रोग प्रकृति के नियमों को उल्लंघन करने की मजा है।

३. आज इस पुस्तक में मैं अपनी तुच्छ बुद्धि से उन बातों का सरल रूप से वर्णन करूँगा जो यह जाहिर करेंगी कि इस रोग के मुख्य कारण क्या हैं, और किन उपायों से महज में अनेक प्रकार के ज्वर दूर हो जाते हैं और यह भी कि यत्न करने पर इसके कारण होनेवाली अनेक अकाल मृत्यु से लोग बच सकते हैं। साथ ही बड़ी आसानी से बुखार हटा भी सकते हैं।

४. इस रोग का वर्णन अगर पूर्ण रूप से किया जाय तो कई पृष्ठ भी काफी न होंगे और यह (ज्वर) इतने प्रकार का होता है कि कड़ियों को नाम याद रखना भी कठिन है और न इस पुस्तक में मैं यह चाहता हूँ कि भिन्न-भिन्न प्रकार के ज्वरों का अलहदा-अलहदा वर्णन करूँ बल्कि मेरी राय में कारण सभी प्रकार के ज्वर का एक है और एक ही उसकी चिकित्सा है केवल देश काल व रोगी की अवस्थानुसार परिवर्तन करना पड़ता है।

५. बहुत ध्यान पूर्वक अवलोकन करने से मालूम होगा कि बुखार (हर तरह का) केवल मनुष्य-जानि को ही सताता है।

और वह भी ऐसे मनुष्यों को जो जङ्गलों में नहीं रहते और प्रकृति विरुद्ध भोजन, वस्त्र उपयोग में लेते हैं। वन में रहने वाले मनुष्य पशु पक्षी और सभी जो वकभी किसी प्रकार का दुखार जानते ही नहीं। इस से यह बात सिद्ध हो जाती है कि वन में स्वतन्त्र प्रकृति में रहने वाले प्राणी ऐसा जीवन व्यतीत करते हैं। जिस से दुखार या कोई भी रोग) हो ही नहीं सकता और ग्राम तथा नगरों में रहने वाले मनुष्य ऐसी बातें करते हैं जिन से दुखार और अन्य रोग भी आते हैं वह ऐसी क्या बात है ? शायद पाठक एक हर समझ जायगा कि वे लोग स्वाभाविक जीवन व्यतीत करते हैं। वस्त्रों से शरीर को नहीं ढकते—प्राकृतिक भोजन फलादि खाते हैं तथा भूमि पर सोते हैं और 'स्वच्छ' हवा में रहते हैं एवं किसी प्रकार की औषधि नहीं खाते। इसके विरुद्ध ग्राम और नगर वासी मनुष्य, स्त्री, बच्चे आदि सभी विवकुल प्रकृति विरुद्ध जीवन बिताते हैं। वे दिन रात वस्त्रों से शरीर को ढके रहते हैं, अनेक प्रकार के प्रकृति विरुद्ध पदार्थ रोटी, मिठाई, मसाले, मांस, मदिरा आदि खाते हैं—बजोय पृथ्वी माता के मोटे रुई बगैरह के विछौनों पर सोते हैं ! गन्दी सड़ी, जहरीली हवा में रहते हैं और अनेक प्रकार की हानि कारक औषधियां लेते हैं इस लिये उन्हें दुखार और अन्य रोग सताते हैं।

अब यह बात स्पष्ट हो गई कि आज जितने प्रकार के दुखार फैले हुये हैं—मोतीभरा, लाल-दुखार; इन्फ्लुएंजा, निमोनियाँ, मियादी दुखार, इकातरा, तिजारी बगैरह-बगैरह उन सब का कारण है प्रकृति विरुद्ध भोजन और प्रकृति विरुद्ध जीवन।

६. जो प्रकृति विरुद्ध भोजन रोटी, दाल, चावल, मिठाइयाँ आचार, मसाले, माँस, मटरा आदि हम खाते हैं, उसको हमारी पाचन शक्ति पूर्ण रूप से नहीं पचा सकती, और हर रोज कुछ मात्रा में बिना पचा भोजन उदर में बच रहता है। वह अन्दर सड़ता रहता है (क्योंकि हमारी पाक स्थली अर्थात् आदि केवल दूध, फल, मेवा आदि स्वभाविक भोजन ही पचाने के लिए काबिल बनाई गई हैं।) उस सड़े हुये मल से रक्त दूषित होकर खराब हो जाता है और वह मैल (मल पदार्थ) समस्त शरीर में, वायु रूप में, तरल रूप में और ठोस रूप में फैल जाता है तथा समस्त शरीर को खराब कर देता है। सारे धातु दूषित हो जाते हैं।

५. इसके सिवाय बाहर की गन्दी जहर ली हवा में होकर भी दूषित पदार्थ शरीर में प्रवेश करके ज्वरादि रोग पैदा कर देते हैं। हमारे पक्के कच्चे मकान जिनमें हवा नहीं आती यह भी ज्वरादि रोगों का कारण है।

यह मल पदार्थ धीरे-धीरे शरीर में जमा होता रहता है और रस, रक्त, मांस, मेद त्वचा, वीर्य आदि सब को दूषित बनाता रहता है, मगर प्रकृति उसको मल-मूत्र, कफ, पसीना आदि के जरिये बाहर निकालती रहती है। जब मल इतनी अधिक मात्रा में हो जाता है कि मल मूत्रादि के जरिये प्रकृति बाहर नहीं फेंक सकती तो रोग पैदा होता है—अर्थात् प्रकृति पाचन आदि की क्रिया बन्द करके बलपूर्वक मल पदार्थ बाहर फेंकने में लग जाती है, इसी मल को बाहर फेंकने की क्रिया का एक रूप बुखार है।

बुखार मे अकसर बाहर से रोगी को सर्दी सी मालूम होती है । शरीर अकड़ सा जाता है, आँखें लाल हो जाती हैं, भूख बन्द हो जाती है और रोगी को बिछौने की शरण लेनी पडती है । मांती झरेमें मीने, पेट बगैरह पर छोटे-छोटे वालीक दाने से हो जाते हैं, शीतला चेचक को भी मैं एक प्रकार का बुखार ही समझता हूँ । मैं पहले बता चुका हूँ कि हर एक प्रकार के बुखार का कारण एक ही है, स्वभाव विरुद्ध प्रकृति विरुद्ध भोजन वस्त्र आदि और इलाज हर प्रकार के बुखार का एक ही । बुखार बच्चे से लगाकर बूढ़े और स्त्री-पुरुष सभी को सताता है अकसर बुखार अधिक तेज हो जाता है और रोगी बढ़कने लग जाता है, किसी किसी बुखार मे रोगी अचेत भी हो जाता है, किसी बुखार मे बड़ा ठाढ़ होता है, प्यास लगती है और शीतला बुखार में रोगी के समस्त शरीर मे फुंसिया हो जाती है और उनमे होकर शरीर का मैल बाहर निकलता है । मेरे खयाल से अब बुखार (ज्वर) के भेद बताने या उसका वर्णन करने की अधिक आवश्यकता नहीं रह जाती । इस लिये अब मैं दूर करने के उपाय (चिकित्सा) का वर्णन करता हूँ ।

जिस प्रकार तन्दुरुस्त शरीर को हवा की जरूरत है उस प्रकार रोगी शरीर को, खास कर ज्वर में रोगी को, हवा की सख्त जरूरत है । शरीर सिर्फ नाक से ही भास नहीं लेता बल्कि रोम रोम से साँस लेता है । और इसी लिये जब हम शरीर के कपड़ों से ढक लेते हैं तो हम उसे एक बड़ी भारी क्रिया

वंचित कर देते हैं और हम प्रकार हम शरीर के साथ अन्याय करते हैं । जब यह बात जानिए है कि जो प्राणी कपड़े नहीं पहनते, नग्न रहते हैं, उन्हें कभी किसी प्रकार का बुगार आता ही नहीं, तो क्या हम मनुष्यों को बुगार आने का प्रधान कारण— नहीं नहीं एक मात्र कारण, कपड़े पहनना ही नहीं है ? जब हम कपड़े पहनते हैं तो बुगार आता है तो बुगार में बीमार का हवा में रहने से उसके कपड़े उतार देने से, क्या कोई हानि हो सकती है ? कभी नहीं बल्कि बुगार में कपड़ों से बीमार को दूँति रहना उसके प्रति बड़ा अन्याय करना है और कभी २ घड़ी मारीहानी मृत्यु तक हो जाती है । हम लिये घर के रोगी को तुली हवा में रहना चाहिये और चमकालका पतला बारीक कपड़ा उसके बदन पर रहने देना चाहिये । जितनी देर हो मके कमरे के अन्दर उसे नगा टहलाना चाहिये ।

जिस प्रकार गरम बस्तन को ठण्डी हवा में रहने से उसकी गर्मी दूर होकर वह बस्तन ठण्डा हो जाता है उसी प्रकार बुगार के बीमार को ठण्डा हवा में रहने से उसका बुगार दूर होकर शरीर निरोग हो जाता है । प्राकृतिक चिकित्सा में ऐसे नग्न-स्नान को रोगनी या हवा का स्नान कहते हैं । बुखार में जितनी देर रोगी की डूँडा हो उसे नगा टहलाना चाहिये, इससे बुगार उस रूप धारण नहीं करता बुगार की तेजी जाती रहती है और रोगी को नशी शान्ति और आराम मिलता है । इतना ही नहीं, जिस बुगार से लोग महीनों दुःख पाते हैं हानिकारक दवा

खांकर भी बुखार को दूर नहीं कर सकते, वही बुखार बहुत ही जल्दी बड़ी आसानी से, इस अद्भुत सरल, रोगनाशक, जीवन-दायक रोशनी और हवा के स्नान से दूर हो जाती है। इस नग्न-स्नान, रोशनी और हवा के स्नान के पूरे गुणों का वर्णन करने से लेख बहुत बढ जायगा इसलिए केवल इतना ही लिख कर खतम करता हूँ कि हर प्रकार के ज्वर में हर मौसम में हर एक बुखार के रोगी को जरूर १५ मिनट से लेकर तीन घन्टे तक जितना रोगी सहन कर सके या जैसा मौसम हो यह नग्न-स्नान जरूर करवाया जावे तो अद्भुत लाभ होगा और कभी भी किसी भी हालत में यह हवा का स्नान नुकसान नहीं करेगा जैसा कि हम लोगों का भय है कि निमोनिया हो जायगा, सरदी लग जायगी कफ पैदा होजायगा वगैरह। इस स्नान के बाद रोगी को कुछ देर गरम कपडों में रगवकर पसीना लिबाना चाहिये ताकि शरीर का मैल पसीना हांकर निकल जाय।

बुखार में रोगी को टव-वाथ (टव में बैठ कर नहाना) भी देना चाहिये। मगर यदि रोगी की इच्छा स्नान की न हो तो देने की जरूरत नहीं। क्योंकि रोगी की इच्छा के विरुद्ध उसे कुछ देना या कार्य करवाना हानिकर है परन्तु जो रोगी रजामद हों उन्हें यह जल स्नान भी कराना चाहिए। अगर ऐसा न हो सके तो बुखार के बीमार के पेट पर चिकनी मिट्टी की पट्टी बांधनी चाहिए। इस से बीमार के पेट की गरमी मिट्टी खेंच लेगी और बुखार दूर हो जायगा। इसके सिवाय मिट्टी पेट में जमे हुये मल पदार्थों को भी पचाकर आसानी से बाहर फेंक देगी। इस

प्रकार मिट्टी बुग्यार को बहुत जल्दी उतार देगी और ज्यादा दिन रोगी दुःख नहीं पावेगा ।

साफ चिन्नी मिट्टी लो और पानी में भिगोकर मिला लो—फिर हलया जैसी गाड़ी या उससे कुछ पतली करके पेट पर रखो और फैला दो कि मारे पेट पर फैल जाय करोध एक एक उगल मोटी तह जम जाय—सूखी न हो—फिर पतला कपडा गोला करके मिट्टी पर चौरस फैला दो—फिर लट्टा या मल मल की पट्टी बाँध दो—(विशेष विवरण हमारी 'मिट्टी का इलाज' नाम की पुस्तक में देखिये ।

एक बात और जरूरी है कि रोगी को बुग्यार में पूरी तौर पर आराम करने देना चाहिए । किसी प्रकार का मानसिक या शारीरिक परिश्रम नहीं करना चाहिये । किन्ना भी प्रकार का परिश्रम, चिन्ता या क्रोध बुग्यार के रोग के लिये बड़े हानिकारक हैं । यदि रोगी अचेत मा हो जाय या न चले तो उसे जबरदस्ती कभी धोलने या देगने को मजबूर नहीं करना चाहिये । शान्ति से चुप चाप लेटे रहने देना चाहिये । प्रकृति की इच्छा उस समय रोगी को आराम करने देने का होती है । कुछ समय बाद रोगी स्वयं चेत कर लेगा और आगे खोल लेगा । सिर्फ जब रोगी पानों वगैरह माने तो उडा पानों पिनाया जावे या अगर हाथ पाँव सर मलने को कहे तो वारे खोरे मतना चाहिए । घातों को भी धीरज के साथ स्वभाविक उपचार करना चाहिये । भय व चिन्ता दोनों रोग बढ़ाने वाली हैं । मरको प्रसन्न रहना चाहिए ।

ज्वर नाशाय लंघन

१. सब से अधिक ध्यान रखने की बात यह है कि जब तक बुखार बना रहे, चाहे कितने ही दिन हो जाय रोगी को सिवा तान्ना जल के कुछ भी खाने को नहीं देना चाहिए। मगर प्यास लगने पर ताजा पानी जरूर पिलाना चाहिये। यह बड़ी भूल है कि हम लोग रोगी को उसकी इच्छा के विरुद्ध भोजन और दवा तो देते हैं और अगर रोगी खाने से या दवा लेने से इन्कार करे तो जबरदस्ती भी खाना और दवा देते हैं, मगर प्यास लगने पर भी उसे पानी देने में हिचकिचाते हैं। हम यह नहीं समझते कि बुखार में प्यास लगने पर पानी जरूर देना चाहिए, मगर हम या तो बीमार को ओटा हुआ पानी देते हैं या बहुत कम पानी पिलाते हैं—यह भी भारी भूल है क्योंकि गरम करके पानी की जीवन शक्ति और उसके गुणों को हम नष्ट कर देते हैं और खास कर बुखार में वैसे ही बीमार अन्दर की गरमी के कारण घबराया रहता है। ओंटाये हुये जल से गरमी और भी ज्यादा बढ़ती जाती है और रोगी दुख पाता है। ताजा जल से रोगी को शान्ति मिलेगी और मल पदार्थ धीरे धीरे पच कर मल-मूत्र की राह बाहर फेंके जायेंगे और रोगी को आराम होगा। अब हर एक पढ़ा-लिखा आदमी इस बात को समझ गया होगा कि बुखार में ताजा पानी पिलाना चाहिए। प्यास रोकना उसे चलाकर मारना है।

अब रही खाने की बात, उसके लिए यह समझ लेना

चाहिये कि वुखार मे प्रकृति भोजन पचाने की क्रिया बन्द कर देती है और कई दिनों के इकट्ठे हुये मल पदार्थों को शरीर से बाहर फेंकने की कोशिश मे लगी रही हैं। इसका प्रत्यक्ष प्रमाण यह है कि वुखार मे भूख बिलकुल बन्द हो जाती है। बल्कि कई बीमारों को तो महीनों तक वुखार मे भूख लगती हो नहीं और जीभ पर एक प्रकार की काई सी जम जाती है। मुह भी कडावा हो जाता है कोई भी चीज स्वादिष्ट नहीं लगती। ये सब बातें साफ तौर पर प्रकृति की तन्म से चेतावनी देती है कि ऐ वुखार के रोगी ! तुझे वुखार उतारने तक कुछ भी नहीं खाना चाहिये। मगर प्रकृति की इन बातों की ओर कौन ध्यान देता है ? हम तो ध्यान देते हैं वैद्य राज, हकीम साहब व डाक्टर महोदय की दिव्य बाणी पर। वुखार मे उपवाम अथवा लघन का कितना महत्व है यह बात वे ही लोग जान सकते हैं जिन्होंने इस का प्रत्यक्ष अनुभव कर लिया हो। जिन समय च्चर तीव्र (तेज) रहता है उस समय अग्नि बिलकुल किमी भी भोज्य पदार्थ को पचाने मे अममर्थ होती है मारी शारीरिक की शक्तियाँ एक साथ मल पदार्थ बाहर फेंकने मे लगी रहती है, इसलिये कोई भी वस्तु चाहे भोज्य पदार्थ हो या दवाई के रूप मे हो घातक हो जाती है। एक घास भी अजीर्ण मे मृत्यु का कारण हो जाता है यह हमारी भयकर भूल है कि दवा से प्रकृति को मदद मिलती है बल्कि परिणाम हमेशा ही भयकर होता है—ऐसे समय मे प्राकृतिक उपचार ही पूर्ण लाभ पहुंचा सकते हैं। वुखार मे अजीर्ण रहता है और अजीर्ण मे भोजन करना मानों चलाकर बालको बुलाना है जैसा कहा—“अजीर्णे पथ्यम अपि

अन्नम व्याधये मरणायवा”—याने अपच की हालत में खाना खाने से रोग या मृत्यु भी हो जाती है। चाहे पथ्य भोजन ही क्यों न दिया जाये। बहुत से बेचारे रोगी इन नियमों का उल्लंघन करने से अर्थात् वुखार में खाने से अकाल की मृत्यु के ग्रास बन जाते हैं। मगर यह सब कसूर किम का है। हमी लोगों का रोगी के लिये चारों तरफ से चिन्ता जाहिर कि जाती है और कहा जाता है कि बीमार को जरूर खाने को देना चाहिये वरना कमजोरी आ जावेगी। दूसरे महाशय कहते हैं कि हल्की चीजें वुखार में नुकसान नहीं करती तीमरे कहते हैं वेगरे खाये आदमी जिन्दा नहीं रह सकता, मर जाता है वगैरह ऐसे कहने वाले ही रोगी की मृत्यु का कारण बन जाते हैं।

मैं दावे के साथ कहता हूँ कि यदि वुखार में चाहे वह किसी प्रकार का क्यों न हो रोगी को लंघन कराना चाहिये और लंघन उस समय तक जारी रहना चाहिये जब तक कि वुखार बिलकुल न उतर जाये और रोगी को भूख लगाकर वह खुद भोजन न मांगे। यह सब से उत्तम तरीका और बिना खतरे का रास्ता रोग हटाने का है और ऐसा करने वाला भगवान की दया से अकाल मृत्यु का ग्रास नहीं बनता और इसके विरुद्ध चलने वाले जो लोग मूर्खता से अज्ञान वश वुखार में रोगी को भोजन देते हैं वे बिना मौत बेचारे रोगी को मारते हैं। रोग हटने पर शरीर स्वयं अपनी खूाक मांग लेता है।

जानवर जब बीमार होते हैं तब बिलकुल खाना बन्द कर देते हैं। वे मनुष्यों की भाँति प्रकृति के नियमों का उल्लंघन

नहीं करते । इस लिये वे निरोग रहते हैं । और बुद्धिमान कहलाने वाले मनुष्य रोगों का शिकार बनते हैं । अब हर एक विचार-शील पाठक के ध्यान में यह बात आ गई होगी कि हर प्रकार के ज्वरों में लघन अति हितकारी है । हाँ, यह बताना भी जरूरी है कि बिना इच्छा के किया हुआ भोजन साधारण मनुष्यों को भी हानि पहुंचाता है ता रोगी को (खास कर ज्वर में) तो एक ग्राम भी जहर का काम कर डालता है । क्या ही अच्छा हो, यदि हर एक घर में ऐसी समझ सब को आ जाय । फिर रोगी के प्रिय मन्त्रन्धियों को रोगी की घोर अवस्था—मृत्यु—शायद न देखनी पड़े । भगवान यह दिन शीघ्र लावें कि घर-घर प्राकृतिक चिकित्सा फैल जावे ।

इस स्थान पर यह बात लिख देना जरूरी है कि बहुत से रोगी कठिन लघन नहीं कर सकते इस लिये बीच-बीच में उन्हें ऐसा हल्का प्रकृति के अनुकूल भोजन देना पड़ता है । यदि भूख अधिक सतावे तो इस के लिए सब से अच्छी हितकारी बात यह रहेगी कि रोगी की इच्छानुसार बहुत ही थोड़ी मात्रा में गाय या बकरी का दूध बिना गरम किया हुआ और ताजा फल जैसे अंगूर, अनार सेब सतरा आदि या मुनक्का किशमिश वगैरह हल्के फल खिलाना चाहिये । रोटी दाल आदि कोई भारी चीज हरगिज ब्रुखार में न दी जावे । कितना भ्रम कितना अंधकार इस विषय में फैला हुआ है । कच्चे दूध और फलों को ब्रुखार में देने वाले कितने आदमी हैं—कई कहते हैं कि दूध

बादी करना है और फलों से सरदी हो जाती है। मगर यह शोचनीय भूल है—कैसी स्वास्थ्य प्रद, कैसी जीवन-दायक बिना खतरे की चीजें दूध और फल हैं—उन को तो रोगी को नहीं दिया जाता और हानिकारक कभी-कभी मृत्युकारक औषधियों को रोगी के पेट में पहुंचाया जाता है और परिणाम में हाथ मल कर रह जाना पड़ता है। केवल फलहार अर्थात् स्वभाविक भोजन से ही अनेक भयंकर रोग नष्ट होकर आयु बढ़ती है फलहार की पूर्ण महिमा व भिन्न भिन्न रोगों में फलों का उपयोग व सर्वसाधारण क्या खाकर सदा नीरोग रह सकते हैं यह बात हमारी “हमे (क्या खाना चाहिये)” नाम की पुस्तक में पढ़िये मूल्य १) फलों में अमृत रस है। दूध भी इस लोक का अमृत है। क्या ही अच्छा हो यदि हम लोग दवा के स्थान में दुखार में मोतीभारा में, चेचक में, इन्फ्लुएंजा में, निमोनिया वगैरह में दूध और फल रोगी को खिलायें। ऐसा करने से अकाल मृत्यु रूपी राक्षस नहीं सतावेगा—स्त्रियाँ अपने प्रिय पतियों से जुदा न होंगी माता पिता अपने प्रिय पुत्र-रत्नों को नहीं खोवेगे अगर उनमें ऐसी समझ आ जायें—कितना अधर है कि ईश्वर के बनाये हुए मनुष्य के मुख्य अहार दूध और फलों का हम लोग अनादर करते हैं और मिथ्या ज्ञान से पैदा हुई कपोल कल्पित हानिकारक औषधियाँ द्वारादिरोगों में बीमार को खिलाते हैं और फिर दंड स्वरूप अपने प्रिय रोगी को मरते देख कर आसू बहाते हैं—प्रकृति दंड देती है। रोग कोई दैवी विपत्ति नहीं है बल्कि प्रकृति के नियमों के उलघन का अनिवार्य दंड है।

ज्वरों में औषधियां

शास्त्र में लिखा है कि मृत्यु एक फी सदी है और अकाल मृत्यु ६६ फी सदी । मृत्यु का कोई प्रतिकार नहीं किन्तु अकाल मृत्यु उपायों से टाली जा सकती हैं । मेरी यह राय है कि आज जितने रोगी मोतोभारा, इन्फ्लुएजा, चेचक, लाल-बुखार प्लेग, और अनेक प्रकार के भीषण ज्वरों से मर जाते हैं उनमें से केवल १ फी सदी प्रसली मात आ जाने से मरते हैं और ६६ फी सदी अकाल मृत्यु प्रकृति-विरुद्ध चिकित्सा से मारे जाते हैं । भगवान की लीला विचित्र है । वे अपने शिर पर अपशय नहीं लेते । उन्होंने मनुष्य को बुद्धि दी है और प्रकृति के आधीन शरीर की सभी कार्य रखे हैं । इस लिए रोग आदि में प्रकृति ही हमारा गुरु होना चाहिये । प्रकृति की बातों में अपनी बुद्धि लडाकर प्रकृति विरुद्ध आचरण करने से प्रकृति कुपित होकर दण्ड देती है । उदाहरणार्थ बच्चे को मिर्च खिलाडिये कभी नहीं खायेगा क्योंकि वह प्रकृति विरुद्ध है, हानिकारक है । आदत होने से मनुष्य बहुत मिर्च खाने लग जाते हैं । इसी प्रकार जितनी औषधियां हैं वे सब प्रकृति के विरुद्ध हैं और इस लिये हानिकारक हैं । अतन्त्र प्रकृति के प्राणी पशु पक्षी आदि कभी दवा नहीं लेते और फिर भी वे मरानि रोग व सुन्दर रहते हैं—बच्चे भी दवा का घोर विरोध करते हैं । गरीब में रोग विकारक शक्ति मौजूद है ।

आजकल दुखारों में बीमारों को अनेक प्रकार की, ठोस

और तरल औषधियाँ दी जाती हैं। कोई धातुफूंक कर खिलाने हैं, कोई औँटाकर क्वाथ बनाकर पिलाते हैं, कोई कुनैन की पुडिया देते हैं। कोई एंटीफैब्रिन देते हैं, दूसरे कड़वी दवा चिरायता वगैरह देते हैं। कोई-कोई होमियोपैथिक-दवा देते हैं। तीसरे सबको फिजूल बतलाकर इन्जेक्शन देते हैं। चौथे मेस्मे-जिज्म से ही इलाज करना कहते हैं। गरज, एक मामूली दुखार पचास वैद्य, हकीम, डाक्टर पचास ही अलहदा २ दवा तथा नुस्खे तजवीज करेंगे और एक दूसरे की दवा को झूठा बतलाकर अपनी दवा को फायदेमन्द साबित करेंगे। इस से यह साबित हो गया कि उनमें से कोई नहीं है और दवा का यह इलाज गलत है। बल्कि प्रकृति के उद्देश्य को समझ लेने के बाद औषधियों की जरूरत ही नहीं रहती। शरीर में स्वाभाविक रोग निवारक शक्ति मौजूद है। मेरा उद्देश्य इससे यह नहीं है कि मैं किसी को हानि पहुँचाऊँ। मेरी तो यह इच्छा है कि चिकित्सक लोग भी प्रकृति के उद्देश्यों को समझें तो अधिक कामयाबी होगी और वे अधिक धन और यश प्राप्त करेंगे। बहुत सा व्यर्थ परिश्रम जो दवाइयाँ मोल मगाने और बनाने में होता है और जो धन खर्च होता है वह बच जायेगा तथा वह समय और धन रोगी के हित के लिए दूध फल आदि में और सफाई में खर्च होगा तो बड़ा लाभ होगा।

औषधियों से प्रकृति के कार्य में भारी बाधा पहुँचती है और कभी-कभी तो अभाग्यवश मृत्यु भी हो जाती है—इसका कारण यह है कि अब्बल तो औषधि अनावश्यक हैं, दूसरे जो

सल पदार्थ बाहर पेंकने की क्रिया में शरीर लगा रहना है, औषधि से वह बन्द हो जाता है। उदाहरणार्थ जिस बुखार में कब्ज हो जाय उसमें दस्तों की दवा देने से, रोगी को शीत सन्निपात हो जाता है और कफ-ज्वर में जब कफ गिरता है तो दवाइयाँ देने से कफ सूख कर अन्दर रह जाता है और बेचारा रोगी दम घुट जाने से मर जाता है। मोती भरा से दवा देने से वह ठिक्क जाता है, बाहर नहीं निकलता और गरम दवाइयों से रोगी घुटकर सिसक सिसक कर मर जाता है। चेचक में हजारों-लाखों बच्चे तड़प-तड़प कर मर जाते हैं। यह हमारी बुद्धिमत्ता (१) का ब्यलत प्रमाण है। टीके की घातक प्रथा से भी चेचक में होने वाली मृत्यु संख्या कम न हुई।

रोगी को ज्वरों में ठण्डा जल पिलाना और केवल दूध या फल खिलाना चाहिये। पेट पर मिट्टी की पट्टी बाँधनी चाहिये। रोशनी तथा हवा का स्नान और जल का स्नान रोगी की इच्छा-नुसार कराना चाहिये। उसे खुली हवा में रखना चाहिये। सफाई रखनी चाहिये, कपड़े, घर आदि उसके साफ रखना चाहिये और दवा नहीं देना चाहिए। ऐसा करने से ६६ फीसदी सभी रोग ठीक हो जावेंगे। इतनी मौतें नहीं होंगी, इतने परिवार दुखी नहीं होंगे। इतनी विधवायें आर्तनाद नहीं करेंगी। इतने माता-पिता अपने सन्तान रत्न को समय से पहिले नहीं खोवेंगे। साराश यह है कि घड़ी सरलता से बड़े-बड़े कठिन और मृत्यु तुल्य समझे

जाने वाले ये भयकर रोग ठीक हो जायेंगे। प्रकृति के नियम अटल हैं और उसमें धोखा नहीं हो सकता।

लेखक की शक्ति नहीं है कि वह उन हानियों का वर्णन कर सके जो आज प्रकृति विरुद्ध हानिकारक औषधियों से संसार में हो रही हैं। कुनाइन से बड़ी गरमी पैदा हो जाती है। एंटीफैब्रिन से फेफड़ों की सूजन शुरू हो जाती है। धातु दवाइयों से दमा वगैरह भयकर रोग घेर लेते हैं। क्वाथ आदि दवाइयों से अग्नि मन्द हो जाती है। कड़वी दवाइयों से रक्त खराब होकर सूख जाता है। साराश यह कि यदि किसी दवा से कोई दुखार चला भी गया तो उसके स्थान पर उससे अधिक भयंकर रोग दूसरे प्रकार का आ घेरता है। तेज बीमारी के स्थान में पुराना रोग आ घेरता है।

एक बात और है। प्रकृति के अनुकूल बिना दवा खाये जो रोगी अच्छे होते हैं वे प्रसन्न बदन, नीरोग और सुन्दर हो जाते हैं। उन्हें फिर शीघ्र बीमारी नहीं आती। इसके विरुद्ध दवा खाने वाले हमेशा के लिये जिन्दगी बिगाड़ लेते हैं। क्योंकि जो खराब, मादा दूषित पदार्थ शरीर बाहर फेंकता है वह दवाइयां खाने से शरीर के अन्दर रह जाते हैं और भीतर ही भीतर शरीर का सत्यानाश करते रहते हैं। इसके विपरीत स्वाभाविक चिकित्सा से—जल, मिट्टी, रोशनी, हवा, दूध, फल आदि के प्रयोग से—शरीर फिर निर्मल होकर नोरोग हो जाता है और सदा के लिये

रोग जाता रहा है । दवाइयाँ खाकर बुखार दूर करने वाले हजारों रोगी उम्र भर पछताते हैं ।

प्रकृति कभी धोखा नहीं देती । इस लिये उनके रहस्यों पर अटल रहने वालों को भयंकर ज्वर रूपी राजस न मतायेगा और यदि हो भी जाय तो शीघ्र ठीक हो जावेगा । इस लिये मेरी प्रार्थना है कि इस भयंकर ज्वर रूपी राजस से छुटकारा पाने के लिये प्रकृत देवी की शरण लें । हानिकारक दवाइयाँ देकर शरीर को नष्ट न करें बल्कि सभी ज्वरों में जीवन और आनन्ददायक दूध और फलों का सेवन करें । रोशनी, हवा और जल का स्नान करें । स्वच्छ हवा में रहें । इन उपायों में, भगवान की दया से बहुत से रोगियों की जानें बच जायेंगी, बहुत से दुखी होंगे । यदि इस तुच्छ लेख से किसी का भी उपकार हुआ तो मैं अपने तुच्छ परिश्रम को सफल समझूँगा । ॐ

—❖❖❖❖—

क्या बुखार हमारे शरीर के लिए
हानिकर है ? नहीं !

(१) आम तौर पर आज कल लोग यह खयाल करते हैं कि बुखार वगैरह रोग हमारे शरीर को भारी हानि पहुँचाते हैं— और शरीर कमजोर हो जाता है, परन्तु मुझे खेद है कि यहाँ

भी हम लोग भारी भूल करते हैं। उचित रीति से उपाय करने पर बुखार शरीर के लिए बहुत लाभ प्रद सिद्ध होता है।

शीतला, मलेरिया, इंपलुऐजा, मोतीभरा, मियादी बुखार आदि तीव्र रोग जिन्हें आज हम लोग शत्रु समझते हैं और उन से डरते हैं वे बिल्कुल डरने की बातें नहीं हैं वे कभी हानिकारक नहीं हैं बल्कि अगर सही तौर पर प्राकृतिक उपचारों से काम लिया जाय तो शरीर को भारी लाभ पहुंचाते हैं, वे हमारे लिये अत्यन्त गुणकारी कष्ट हैं और उन का हमें स्वागत करना चाहिये—शत्रु न समझ कर मित्र की भाँति हितकर समझना चाहिए—जहां तक लेखक के अनुभव हुआ है हमेशा बुखार आदि तीव्र रोग पैदा करने में प्रकृति बहुत ही अच्छा करती है, बुखार आदि सभी रोग प्रकृति के रहस्य पूर्ण कार्य होते हैं—यह जरूरी है कि वे हमारे लिए आवश्यक नहीं हैं और हम स्वाभाविक जीवन द्वारा उन से बच भी सकते हैं।

जब किसी भी प्रकार का बुखार या अन्य रोग हो जाय और उसके लक्षण पैदा होने लगें उसी वक्त अगर बीमार स्वाभाविक चिकित्सा शुरू कर दे अर्थात् यदि वह स्वाभाविक स्नान शुरू करके और कमरे में खिड़कियां खोल कर ऋतु के अनुसार नग्न स्नान (रोशनी व हवा का स्नान) करे यानी बिना कपड़े पहने नंगा रहे—या बाहर खुली हवा में नग्न फिरे—और चलने, बैठने व सोने में यथा शक्ति पृथ्वी से अलहदा न हो

जमीन पर रहे तो भयंकर से भयंकर तीव्र रोग, शीतला (त्रिचक) मोतीभरा निमोनिया प्लेग हैजा मियादीबुखार मलेरिया आदि विलकुल कष्ट दायक नहीं रहेंगे और इन भयंकर रोगों में रोगी के प्रिय सम्बन्धियों को भी चिन्ता न करनी पड़ेगी और अत्यन्त अल्प काल में बिना किसी वैद्य हमीम डाक्टर की मदद के बिना किसी दवा का सेवन किये ही ये भयंकर रोग भाग जायेंगे।

वास्तव में तो हर प्रकार का बुखार हमारे शरीर के लिए घुहारी का काम करता है अर्थात् हमारे शरीर में, प्रकृति विरुद्ध आहार से इकट्ठे हुए मलपदार्थों को साफ कर के बाहर फेंक देता है और हमारी शरीर रूपी मशीन को अन्दर से साफ करके फिर से काम करने लायक बना देता है—सही इलाज से बुखार के कारण शरीर को अपार लाभ होता है—

ये बीमारियाँ उसी समय भयंकर व खतरे की हो जाती हैं जब हम लोग प्रकृति के उद्देश्यों को न समझते हुए अनेक प्रकार के हानिकारक प्रकृति विरुद्ध उपचारों, औषधियों आदि से काम लेते हैं वरना ये कोई खतरे की चीजें हरगिज नहीं हैं। बात यह है कि औषधियों से व रोगी को हवा से दूर रखने से दूषित मलपदार्थ जो तेजी से बाहर निकलने वाले हैं उनके बाहर निकलने में बाधा पहुँचती है और रोगी बहुत ही दुःख पीड़ा भोगता है और अक्सर रोगी मर जाता है।

आज कल हम लोग जिन्हें औषधियाँ (दवा) कहते हैं और यह समझते हैं कि हमारे रोग उन से दूर होंगे यह हमारी भय-

कर भूल हैं वे हमारे लिये प्राण नाशक होती हैं और जठराग्निकों विलकुल मन्द कर देती हैं और रोग निवारक शक्ति को नष्ट कर देती हैं । ~

जिसे हम ज्वरादि अच्छा होना या इलाज कहते हैं-वह तो मृग तृणा की भांति होता है-वास्तव में टीका या दवा के जरिये बुखार का इलाज होने से भयकर रोग दमा, मिरगी, पागलपन, मर्दाग्न, क्षय, कोढ़ नासूर आदि संसार में फैल रहे हैं ।

लेखक अनेक बार परीक्षा कर चुका है हमेशा यही अनुभव हुआ है कि दवा के गलत इलाज से सदा ही हानियाँ होती हैं और प्राकृतिक रीति से किसी भी हालत में कभी कोई हानि नहीं हुई । बुखार मोतीभरा चेचक को मिटाने में कितना व्यर्थ परिश्रम हम लोग करते हैं । कैसी भयकर दवाइयाँ बेचारे गरीब रोगियों को पिलाते हैं और परिणाम में रोगी कितना और दुःख सहन करते हैं कितने अकाल ही मर जाते हैं । यदि कोई अच्छे भी हुए तो सदा के लिए अन्य भयकर रोग शरीर में घर कर लेते हैं ।

आज बुखार आते ही रोगी के सम्बन्धी चिंता के सागर में डूब जाते हैं और यह सोचते हैं कि अच्छा भी होगा या नहीं वे दौड़ कर डाक्टर महोदय को बुलाते हैं अथवा वैद्यराज या हकीम साहब को हाथ दिखाते हैं-फिर नुस्खे तजवीज होते हैं शीशियाँ आती हैं-दवाइयाँ तैयार होती हैं और रोगी

के शरीर में जवर्दस्ती भी ठोसी जाती हैं यदि एक दवा ने लाभ न किया तो तुरन्त दूसरी बदली जाती है—दूसरी से लाभ न हुआ तो तीसरी बदली जाती है उस से भी हालत बिगड़ी जान पड़ी तो दूसरे इलाजी को बुलाया जाता है जो आकर कहता है तुमने यह क्या किया—बुखार को बिगाड़ दिया अब मैं क्या करूँ, खैर अब मैं क्रीमती मोती की खाक या बसती मालती देता हूँ इस से शायद कुछ फर्क पड़ेगा—ओह ! कितना अन्धकार है । स्वयं चिकित्सक महोदय को ही यकीन नहीं है कि दवा लाभ करेगी या हानि—हर एक वैद्य हकीम दूमरे की दवा व तरीके को गलत बतलाने की कोशिश करता है—रोगी व उसके घर वाले चिंतित हो जाते हैं—अन्त में एक की राय से कम्तूरी दी जाती है और रोगी सदा के लिये आँखें मींच लेता है । घर वाले रोते हैं और सर्व शक्तिमान् परमात्मा पर लाञ्छन लगाते हैं कि ईश्वर की मरजी ऐसी ही थी—

इस में ईश्वर का क्या दोष है—दोष सब हमारा ही है—दोष हमारी शिक्षा का ही है जो हमें अपने शरीर की रक्षा ही नहीं सिखाया जाता, दोष हमारा है जो हम प्रकृति विरुद्ध जीवन बिताते हैं और रोगी होने पर भी प्रकृति की शरण नहीं लेते ?

यदि हम प्रकृति की ओर लौटेंगे—रोशनी-हवा-जल, मिट्टी स्वाभाविक आहार का उचित उपयोग करेंगे तो फिर

ज्वर इतना न मतावेंगे और हो भी गये तो बच्चों के खेल की तरह फौरन ठीक हो जायेंगे ।

ज्वर के कारण व चिकित्सा

‘ल’ नाम के लड़के को मोतीभरा हो गया था—माता ने चिट्ठी के जरिये मुझसे राय पूछी—मैंने लिखा कि बच्चे को अन्धल तो कमरे के अन्दर खिड़कियां खोलकर जितनी देर और जितनी दफा हो सके नगा टहलाओ इसके सिवा यह कि बच्चे को खुश रहने तक कुछ भी खाने को न दिया जावे या अगर खिलाया जावे तो बहुत ही कम मात्रा में, और यह भी कि दूध या फल के सिवा और कोई चीज हरगिज न देवे—और बच्चे को दिन में एक बार प्राकृतिक-स्नान, टव बाथ भी कराया जावे इस उपचार से बच्चा का मोतीभरा दो तीन रोज में ही जाता रहा—माता ने खुद बिना किसी वैद्य डाक्टर या हकीम की मदद के यह इलाज कर लिया—इससे माता को बड़ा अचम्भा हुआ कि मोतीभरा जैसा भयकर रोग इतनी जल्दी मिट गया—उसने यह विचार किया कि शायद वह गलती पर न हो और यह कि शायद यह मामूली खुश रह ही हो परन्तु वह पहले लिख चुकी थी कि बच्चे की खाल पर सफेद दाने चमकते हैं जो [खास मोतीभरा का लक्षण होता है ।

हमारे सरल प्राकृतिक उपचारों से हम अक्सर प्रकृति-
विरोध इलाज करने वालों को अचभे में डाल सकते हैं—क्या
दवाइयाँ देने से ऐसी जल्दी रोग अच्छे हो सकते हैं ? इसके
बाद माता और छोटा बच्चा जंग बर्न में मुक्त से मिलने आये
और मा ने कहा कि बुधवार आने के बाद पहले से बच्चा कितना
अधिक प्रसन्न और नीरोग हो गया है हमने सभी ने जंग बर्न
में उस बच्चे को अच्छी तरह देखा और उस प्रसन्न बच्चे, सुन्दर
नीरोग बच्चे को देखकर हमें बड़ा ही आनन्द हुआ ।

अगर माता आरम्भ से हो, जबकि बीमारी के निदान
शुरू हुए और डर आने लगा था, यह सही इलाज करती तो
मोतीभरा हो ही नहीं सकता था और कुछ ही घंटों में बच्चा
अच्छा हो सकता था—उन हाजत में दूषित पदार्थ बजाय
फूट निकलने के बड़ी आमानों से मल-मूत्र की राह बाहर फेंके
जा सकते थे ।

क्या ही अच्छा हो यदि मातायें यह समझें कि अपने
बच्चों के शिशु रत्नों के रोगों में डरने की कोई जरूरत ही नहीं
है यदि वे प्राकृतिक उपचारों के काम में लेने लग जायें—
मैं सभी माताओं को विश्वास दिलाता हूँ कि हमेशा ही बच्चों के
रोग दूर करना बड़ा आसान है और हमेशा मोत से भी वे अपने
पुत्रों को बचा सकती हैं । कोई मुश्किल बात नहीं है अलवत्ता
माताओं को चाटिये कि प्रकृति के अनुकूल जीवन व्यतीत करें
ताकि उनके पुत्र रत्न प्रिय बच्चों को कोई रोग पैदा ही न हो ।

(बच्चों के स्वाभाविक पालन पोषण व रोगों के इलाज
अलाहदा पुस्तक में देखिये)

इन्फ्लुएंजा ज्वर

उदाहरण नं० २

‘ए’ नाम के व्यक्ति को इन्फ्लुएंजा हो गया, धीमार पीला व कमजोर दिखाई दे रहा था, उसे रोशनी और हवादार भोपड़ी में बाग में रखा गया। वह भोपड़ी चारों तरफ से खुली हुई थी हालांकि मार्च का महीना था बड़ी ही सरदी थी। बारिश का भी मौसम था। और उस समय बड़ी ही ठंडी व तेज हवा चल रही थी—कभी कभी रोगी को ऐसी सरदी में बीस व तीस मिनिट तक रोशनी और हवा का स्नान दिया था अर्थात् रोगी मंगा ही बिना कपड़ों के टहलाया जाता था और यह भी भोपड़ी के बाहर खुली तेज ठंडी हवा में और कभी कभी इच्छानुसार प्राकृतिक जल स्नान भी कराया था। रोगी को मुशकिल से ही कोई चीज खाने को दी जाती थी,

कई घंटों तक ‘ए’ उस रोशनी व हवा की भोपड़ी में सुन्दर खजूर व अशोक वृक्षों के नीचे लेटा रहा और इस प्रयोग से उसे भारी जाति व आराग सिला—दूषित (गल) पदार्थ ढीले होने लगे—उस के मुह व नाक से बहुत मात्रा में कफ रीत

आदि निकले और शीघ्र ही पत्नीना भी आ गया । केवल तीन दिन में इन्फ्लुएंजा जाता रहा ।।।

इस भयंकर रोग से अच्छा होने के बाद उसे मालूम हुआ कि उस की तन्दुरुस्ती पहले से बहुत जादा ठीक हो गई है— वह बहुत प्रसन्न वदन हो गया और पहले की सुस्ती मन्दाग्नि आदि सभी शिकायतें जाती रहीं—वह बराबर यह इलाज करा रहा है और अपार स्वास्थ्य व शांति लाभ कर रहा है ।

क्या यह एक मरल, सस्ता और सुख का इलाज नहीं है ?

आज इन्फ्लुएंजा आदि बुखारों में हम लोग कैसे कैसे प्रकृति विरुद्ध भयंकर इलाज करते हैं कितनी प्रकार की व्यर्थ हानिकर दवाइया खाते हैं उसका कोई ठिकाना नहीं और फिर परिणामस्वरूप इस बुखार के बाद गलत इलाज की वजह से कितने प्राणी दुःख पाने हैं—कई तो इस रोग में मर भी जाते हैं—और अपने पीछे रोने के लिये गरीब विधवायें, अनाथ बच्चे व आश्रयहीन परिवार छोड़ जाते हैं ।

लेकिन हानिकारक दवा खाकर जिंदा रहने वाले न अच्छे हो जाने वाले रागियों की अपेक्षा तो जो मर जाते हैं वे अच्छे हैं क्योंकि इस अस्थायी रोग के वजाय दवा खाने से उनके शरीर में सदा के लिये भयंकर दीर्घ रोग (ज्वर, आन्तरिक फोड़ा अस्थिमा आदि) घर कर लेते हैं और सदा के लिये वे बेचारे

हीन वृद्धि हो जाते हैं, बड़े कष्ट भोगते हैं जब तक कि फिर उन का सही इलाज न हो जाय—यह बात विलकुल गलत है कि केवल खास खास ताकत वाले व वर्दाश्त का माहा रखने वाले ही ऐसी ठन्डी हवा वर्दाश्त कर सकते हैं—हवा सदा ही लाभदायक है और कभी भी किसी के हानि नहीं पहुँचाती—उल्टा कमजोर व दुबले पतले लोगों के इस ठन्डे रोशनी व हवा के स्नान से और भी ज्यादा फायदा होगा और बल प्राप्त होगा ।

परन्तु चाहे स्वयं वायु देवता भी देह धारण करके आवें और मनुष्यों के यह उपदेश दे कि हवा खास कर ठन्डी तेज हवा हर प्रकार की बुखार व सभी रोगों में बड़ी लाभदायक है और कभी भी हानि न करेगी तो भी आज कल के भूले हुए पथ भ्रष्ट मनुष्य विश्वास न करेंगे—क्योंकि वचन से ही उन्हें ऐसी बाह्यांत शिदा दी जाती है ।

जिम किसी के पास रोशनी व हवा की ओपड़ी न हो या हवा की जगह बाग बगीचा न हो वह हर प्रकार के बुखार में व अन्य सभी रोगों में अपने कमरे की सभी खिड़कियाँ खोल सकता है और जाड़े, गरमी वरसात, सदा ही यह नग्न-स्नान खुशी से कर सकता है ।

अगर तन्दुरुस्त आदमी को हवा की भारी जरूरत है और यह कि आरोग्य व बल प्राप्त करने का यह श्रेष्ठ साधन है तो

उपचारों से कितनी आसानी से, बिना कुछ खर्च किये, कैसी जल्दी अच्छी हो जाती है। सच पूछिये तो आज कल हम लोगों की दशा इस विषय में बहुत गिरी हुई है।

नं० २

१. 'छ' गामक ली को रुठिन उग्र हो गया। दो तीन दिन के उपवास से ज्वर जाता रहा। मूर्ख घर वालों ने एक अनाड़ी हकीम साहब को नन्त्र दिखाई। हकीम साहब ने उक्त महिला को अपनी दवा की पुडिया दी—गुशी गुशी भूले हुए रिश्तेदारों ने पुडिया रोगी को दे दी रोगी ने भी ले ली। लेकिन खेद वह पुडिया खाकर उक्त महिला आठ दस रोज के बाद सदा के लिये मो गई। बाहर से अन्ध विश्वास। बाहरे इलाज। बलिहारी है। न जाने कितने भोले प्राणी आज ऐसे लोगों द्वारा ठगे जाकर घन व प्राण नष्ट कर रहे हैं। और भी अधिक खेद जो इस बात का है कि हम लोग इस बात की कोशिश भी नहीं करते कि हमारे प्रिय रोगी को क्या चीज खिलाई जा रही है? हमारी हालत उट व भेड़ों से भी बदतर है बिना सोचे विचारे जो भी दवा हमें दी जाय हम फौरन उसे अपने लिए हित कर समझ कर शरीर में पेट में डाल लेंगे चाहे उससे तत्काल हमारे प्राण ही क्यों न चले जाय ? जितनी व्यादा कीमती दवा बताई जावेगी उतनी ही अधिक गुणकारी हम उसे समझेंगे—और यदि वह

दवा किसी हाथ की लिखी पुरानी पुस्तक में है तो हम और भी अधिक महत्व उसको देंगे ।

परन्तु आज किसी को दवा के इलाज की हानियां बताई जाती हैं और प्रकृति के उपचारों की, पानी, हवा, रोशनी, मिट्टी स्वाभाविक आहार, उपवास आदि की राय दी जाती है तो उल्टा मजाक उड़ाया जाता है । तभी तो बुखारों में इतने लोग मर जाते हैं । तभी घर में हर एक शस्त्र को बुखार आते हैं । वही २ कठिन बुखारों में मोतीमरा-चेचक निमोनिया मलेरिया आदि में तो रोगी के कष्ट पाने के अतिरिक्त अधिक खर्चा होने के कारण घर वाले सदा के दुःखी हो जाते हैं ।

नं० ३.

१. 'क' 'ब' नाम के व्यक्ति को बुखार हुआ । रोगी अचेत होगया । ज्वर तेज था मूठे स्नेह के वश हुए घरवालों ने बजाय खुली हवा के रांगी को कमरे में बन्द रखा । दोहरा पड़दे लगाए गए । कपड़ों से भी खूब ढक दिया गया । अनेक प्रकार के क्वाथ पुड़िया आदि दिए जाते थे ।

लेकिन ज्वर बढ़ता ही गया । अनेक कीमती दवाइयाँ—स्वर्ण, भस्म, मौक्तिक भस्म, वसन्त मालती आदि बदल-बदल कर भिन्न २ अनुपात के साथ दिए गए पर व्यर्थ । बड़ी ही चतुराई

व होगियारी से चतुर घैशों का इलाज हो रहा था । पानी भी औठा कर ठन्हा करके दिया जाता था, अनेक दान-पुन्य किये गये । ज्योतिषी को ब्रह्म दिखाये, झाडा फूकी की गई, दिन मे ४ नर्तवा थर्मामीटर द्वारा रोगी के तापमान की परीक्षा होती थी । परन्तु धोड़े समय मे ही इस प्रकृति विरुद्ध चिकित्सा के कारण बलवान प्रकृति से हार रोगी सदा के लिये चल बसा । नमी कहते थे ईश्वर की मर्जी ऐसी ही थी । अफमोस के साथ लिखना पड़ता है कि हम ब्यालु नारायण जी को दोष लगाने हैं ।

हम यही नहीं समझते कि हम ने अपने हाँथों बेचारे रोगी को मार दिया । ईश्वर को दोष लगाना गृथा है । सच तो यह है कि ईश्वर के प्रकृति के बनाए हुए नियमों को हम अनादर से ठुकरा रहे हैं उदाहरणार्थ—ईश्वर ने हमें नग्न उत्पन्न किया है पर हम एक जण के लिये भी शरीर को नग्न नहीं रहने देते । रोगों मे तो हवा से भूत की तरह डरते हैं हालांकि हवा तन्दुरुस्ती की हालत मे व हर एक रोग मे शरीर को कायम रखने के लिये निहायत जरूरी है और एक जण भी शरीर को हवा से दूर रखना या कपड़ों से ढकना भारी हानि पहुचाना है । रोगों मे तो अकसर अधिक कपड़े पहनने से व बन्द मकान मे रहने से रोगी अकाल ही मारे जाते हैं । पर हम लोग ईश्वर की प्रकृति की आज्ञा कहाँ मानते हैं । हम तो अपनी मिथ्या बुद्धि से काम लेते हैं ।

इसके सिवा ईश्वर ने हमारे आहार के लिये अमृत तुल्य, मेवा, फल व दूध उत्पन्न किये हैं जिन्हें खाकर हम नीरोग, सुन्दर, दीर्घायु बलवान् हो सकते हैं अन्यथा नहीं। पर हम तो अमृततुल्य जीवनदायक फलों को ठुकरा कर हानि कर प्रत्यक्ष जहरीली दवा पिलाते हैं और फिर यह आशा करते हैं कि रोगी उससे अच्छा हो जावेगा। ऐसे ही अनेक प्राकृतिक नियमों की हम अवहेलना करते हैं। पर क्या कड़वे नीम को चीनी के रस से मीचने से वह मीठा हो सकता है ? क्या बबूल का दरख्त लगा कर आम खाये जा सकते हैं ? कभी नहीं। जब तक मानव जाति फिर प्राकृति की ओर न लौटेगी तब तक लाख उपाय करने पर भी कभी स्वास्थ्य, सौन्दर्य, बल, दीर्घायु प्राप्त हो ही नहीं सकते चाहे लाखों प्रकार की औषधियों का या उपचारों का आविष्कार क्यों न हो जाय।

१. (न) नाम के बच्चे को कठिन ज्वर हो गया—ज्वर में कब्ज भी हो गया। हकीम साहब को इलाज के लिये बुलाया गया—उन्होंने बच्चे के भले की दृष्टि से बुखार में जुल्लाव देने की राय दे दी बालक के माता पिता ने अपने हाथों से बच्चे को चढ़े बुखार में, बच्चे की इच्छा के विरुद्ध जबरदस्ती जुल्लाव दे दिया—रात्रि में ही बच्चे का रोग भयंकर होकर बच्चा पीड़ा भोगता हुआ चल बसा। माता पिता ने अपने हाथों से अज्ञान बश, शिशु रत्न को खो दिया—हम लोग रोगों में कैसी

भूलें करते हैं—इलाज करने वाले कैसी लापरवाही से काम लेते हैं—प्रकृति के कार्यों में हम कैसे बाधक बनते हैं ? फिर कैसी हानियाँ उठाते हैं—

२. इसके विरुद्ध (द) नाम के बालक को बुखार हुआ । ज्वर बड़े जोर का था जाड़े का मौसम था—बच्चे के पेट पर गीली चिकनी मिट्टी बाँधी गई—बच्चे को पच कर दस्त हुआ पेट साफ हो गया दूसरे दिन ज्वर कम हो गया । तीसरे दिन ज्वर जाता रहा । बच्चा तन्दुरुस्त हो गया । प्राकृतिक उपचारों से ज्वर आदि रोग कितने जल्दी ठीक होते हैं और प्रकृति विरुद्ध दवा आदि से रोग कैसे बढ़ते हैं यह इन उदाहरणों से साफ मालूम हो जायगा ।

पालने योग्य

ज्वर में साधारण नियम

१. बुखार के बीमार की सेवा उम से सच्चा प्रेम रखने वाले से करानी चाहिये । वह अपने प्रेम से रोगी को जल्द अच्छा कर देगा । रोगी से जो नफरत करे या कन्जूस हो ऐसे मनुष्य को बुखार वाले रोगी के पास भी न फटरने देना चाहिये । उससे भारी हानि हो सकती है ।

२. ज्वर रोगी के लिये सब से बढ़िया जगह तो जंगल है । वह न मिले तो बाग बगीचा है । वह भी न मिले तो हवादार कमरा होना चाहिये जहाँ धूप व हवा खुल आ सके । कमरे की खिड़कियाँ व दरवाजे हर मौसम में खुली रहनी चाहिये । पक्के मकान व बन्द जगह में दुबारा के रोगी को रखना मानो उसे जलाकर मारना है—२४ घण्टे खुली ताजा साफ हवा उसके लिए सजीवनी वृत्ति से बढ़ कर है ।

३. ज्वर के रोगी का श्रेष्ठ विद्यौना तो पृथ्वी माता है मगर वह न मिले तो साधारण अच्छी खाट या पलग पर मफेद चादर बिछाकर सुलाना चाहिये । कुछ फूल भी पास रहने ठीक हैं । मांटे गद्दे आदि बिछाना बड़ी भूल है ।

प्लेग के विषय में

१. अगर ज्वर प्लेग हो तो पेट पर व गिल्टी पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी बांधनी चाहिये पट्टी घण्टे में या दो घण्टे में बदल देने चाहिये । इस से गिल्टी फूट जायगी या बैठ जायगी । गीली मिट्टी से मलमूत्र भी खूब खुल कर होगा । दुखार भी दूर होगा ।

२. प्लेग की गिल्टी को हरगिज गरम चीज से सेकना या ढागना न चाहिये । और चिरवाना भी न चाहिये । गीली मिट्टी बड़ी आसानी से उसे ठीक कर देगी ।

३. टीका लगाना या इन्जेक्शन दिलाना दोनों ही बातें एक दम छोड़ दी जानी चाहिये यह प्रयोग चाहे आज लोगों की नजरों में कैसे ही लाभ प्रद दिखाई दें पर परिणाम मदा ही

भी पेट पर चिकनी गीली मिट्टी ढाँघने से, उपवास से, रोशनी व हवा व धूप के स्नान से व स्वाभाविक आहार से दूर हो सकता है। कुनैन के भयानक परिणामों की कहीं २ निदा होने लगी है।

३. मगर इसके लिए कितनी फिजूल दौड़ धूप हम करते हैं। मलेरिया पिल, कुनाइन—धातु दवाइयाँ—क्वाथ आदि कितनी निरर्थक औपधियाँ सेवन करते हैं और इतनी दवाइयाँ रहने पर भी कितने लोग मामूली बुखार में वे मौत मर जाते हैं और अगर वे जाहिरा तौर पर अच्छे हो गए तो दमा, उदर-रोग, क्षय आदि भयंकर रोग आ घेरते हैं। क्या ही अच्छा हो यदि हम लोग प्रकृति के अचूक उपचारों से काम लेने लग जायें। जिसमें न कुछ सीखने की ज़रूरत है न कुछ खर्च होता है और जो हर एक मनुष्य बिना खतरे के आसानी से काम में ले सकता है। फिर हमें मलेरिया से डरने की ज़रूरत नहीं है। प्रकृति के उपचारों से कौन से रोग ऐसे हैं जो नहीं मिट सकते।

ज्वरों में हमारी घातक भूलें

१. केवल उपवास द्वारा ही कठिन ज्वर दूर हो सकते हैं। इसी तरह केवल प्राकृतिक स्नान से, रोशनी व, हवा के स्नान से मिट्टी की पट्टी से व स्वाभाविक आहार से निस्सन्देह

हर प्रकार के ज्वर दूर हो सकते हैं—यदि सारे स्वाभाविक उपचार किए जाँय तो ऐसा कौन सा ज्वर है जो दूर नहीं हो सकता ?

(रिटर्न टू नेचर से उद्धृत)

१. एक कहानी बड़ी मनोरंजक है। किसी पडोस के मकान में एक बेचारी मोतीभरे वाले गरीब रोगी को ब्राडी आदि नाशकारी भयंकर दवा दी जा रही थी और रोगी हवा में जाने के लिये भरसक कोशिश कर रहा था मगर बन्धकार में पड़े हुए—औषधि विज्ञान के भूत से प्रसिद्ध घर वाले उसे हवा नहीं लगाने देते थे। इतना ही नहीं बल्कि पहरेदार मुकर्रर कर दिये थे कि वे रात भर उस रोगी को ढके रहें और वह बाहर हवा में भाग न जाय।

२. कमरे के बाहर साँय साँय करती हुई ठण्डी हवा चल रही थी और रोगी के शरीर तक पहुँचने की कोशिश कर रही थी मानो प्रकृति देवी अपने प्रिय रोगी को जीवन-दायक ठण्डी हवा द्वारा अच्छा करना चाहती थी। पर मूर्ख अज्ञानी लोगों का ध्यान ऐसी बातों की तरफ क्यों जाने लगा। अन्त में प्रकृति ने क्रोध होकर बड़ी ही गरजना के साथ उस घर पर बिजली गिरा दी ! हर एक वस्तु प्रज्वलित हो उठी।

३. लोग अपनी नींद से चौक उठे और बरगहट बाहर भागे। रोगी भी नंगा ही बाहर भाग गया। बन्दिया बज रही

थीं, रोग ग्रसित लोग इधर उधर अपनी अपनी चीजों को संभालने लगे । कोई दूँढता था, कोई वरतन, सब घबरा कर इधर उधर भाग रहे थे ।

४. बाहर की ठन्डी हवा लगने से जब उनके गरम दिमाग कुछ ठिकाने पर आये तो उन्हें रोगी मनुष्यों की सुध आई और यह विश्वास करके कि वे मर गये होंगे उनके मृत शरीरों को ढूँढने लगे ।

५. परन्तु आश्चर्य ! रोगी भले चंगे हो गये थे, बुखार विल्कुल उतर गया था और वे उस समय से खूब ही भले चंगे होने लगे, सब को बड़ा ही ताज्जुब हुआ ।

यह कहानी हरगिज अतिशयोक्ति न समझी जावे । लेखक अनेक बार स्वयं ऐसी अनेक घातें प्रत्यक्ष अनुभव कर चुका है । कठिन से कठिन मोतीभरा आदि में रांगियों को ठन्डी से ठन्डी तेज हवा में रखा गया है और बुखार विल्कुल उतर कर रोगी ठीक हो गए हैं ।

अलवत्ता खाने को कुछ नहीं दिया गया था केवल ताजा जल इच्छानुसार दिया जाता था । मनुष्यों में बुखार इतना तेज हो जाने का कारण व मृत्यु होने का कारण यही है कि अन्दर की गरमी शरीर के छिद्रों में खाल में हो कर बराबर बाहर नहीं निकल पाती और बहुत ठन्डी हवा के द्वारा उसे कम नहीं किया

जाता । जैसा कि नगे रहने वाले जानवर करते हैं । इस लिए हर एक विचारशील प्राकृतिक चिकित्सक को चाहिए कि जब कभी बुखार वाले रोगी के इलाज के लिए उसे बुलाया जावे तो उसके कपड़े अवश्य उतरवा दे और मोटे बिछौने पर से हटाकर हलके बिछौने पर सुला दे और फिर उसे बाहर खुली हवा में या ऐसा न हो सके तो कमरे के अन्दर की सब खिड़कियाँ खोल कर कम से कम पन्द्रह बीस मिनट जाड़े में व एक दो घण्टे गरमी में नगा टहलावे या लेटा रहने दे चाहे मौसम कैसा ही ठन्डा क्यों न हो ।

अलवत्ता इसके बाद धूप से या गरम कपड़ों में लपेट कर पसीना जरूर लाया जावे । पर आज कितने लोग ऐसे प्रयोग करते हैं । आज अनेक भयंकर मृत्युकारक दवाइयाँ ब्राँडी, कुनाइन धातु, क्वाथ, यूनानी दवाइया, इन्जेक्शन आदि बुखारों में दी जाती हैं और सब से बड़ा आश्चर्य तो यह है कि इन औषधियों से नित्य ही हम अपने प्रिय रोगियों को अकाल ही मरते देख रहे हैं । पर फिर भी उसी नाशकारी मार्ग पर चल रहे हैं । आज कल अनेक औषधालय, दवा खाने, अस्पताल जन साधारण के स्वास्थ्य को लाभ पहुँचाने की दृष्टि से खोले जा रहे हैं अनेक प्रकार की यूनानी, देशी, डाक्टरी दवाइया बहुत धन खर्च करके बड़े परिश्रम से चतुर वैद्यों द्वारा तैयार कराई जाकर वाकायदा चिट लगाए जाकर रखी जाती है । सनद या डिगरी

हासिल किये हुए लोग इलाज के लिये उन में रखे जाते हैं पर खेद है कि बजाय लाभ के दिनों दिन रोग बढ़ते जाते हैं । लोगों की आखें इस ओर बन्द हैं क्योंकि वैज्ञानिक लोग राज २ नई तरह की तरकीबें रोग हटाने की निकाल रहे हैं । वे प्रकृति पर विजय प्राप्त करने की कोशिश कर रहे हैं । पर क्या कभी मनुष्य प्रकृति पर विजय प्राप्त कर सकता है, क्या कभी प्रकृति पथ से भ्रष्ट होकर हम सुखी हो सकते हैं, कभी नहीं । एक कवि ने सच कहा है कि ' यदि आज समस्त समार की औषधियों को इकट्ठा करके समुद्र में फेंक दिया जाय तो मानव जाति की कोई हानि न होगी केवल निर्दोष समुद्र के प्राणी उनके जहर से मारे जायगे बहुत से नए नए रोग तो केवल दवा खाने से ही पैदा होते जा रहे हैं । ईश्वर करे फिर हम लोगों की आखें खुल जाँय और प्रकृति की ओर यथाशक्ति लोट कर सभी सुखी व निरोग बनें ।

यदि रोजाना के भोजन में हम अनेक गरिष्ठ हानिकर पदार्थ हलवा, पूरी, मिठाइयाँ मसाले आदि खाना छोड़ दें और उनके स्थान पर जीवन व आरोग्यवर्धक, अमृत तुल्य स्वाभाविक भोजन पदार्थ भोज्यजात, हर प्रकार के फल, दूध व हरे शाक आदि खाना शुरू कर देंगे तो फिर इतने भयंकर रोग बुखार चेचक, मोतीभरा प्लेग, निमोनिया आदि का नाम निशान भी न रहेगा क्योंकि प्रकृति विरुद्ध भोजन के कारण ही अजीर्ण, रक्त विकार आदि अनेक रोग व ज्वरादि पैदा होते हैं ।

एक बार फिर प्रकृति की आर लौटिये । अपने रोगियों को खाम कर ज्वरादि से पीडित मनुष्यों को गन्दे, सड़े, गरम, जहरोली हवा से भरे हुये कमरों से बाहर लाइये । उन्हें बाहर खुली हवा में, जङ्गल में, बाग बगीचे में, मैदान में रखिये जहां जीवनदायक रोग निवारक हवा शीघ्र ही उनकी ज्वरादि पीड़ाएँ दूर कर देगी फिर उन्हें आंतरिक दाह वेदना आदि सहन न करने पड़ेंगे ।

प्रकृति के उद्देश्यों को समझ लेने के बाद हमारे रोगों में होने वाली मौतें, अनेक प्रकार की पीड़ाएँ, यातनाएँ, हकीम, वैद्य व डाक्टरों की गुलामी, अपने सम्बन्धियों की चिन्ता आदि सभी दूर होंगी ।

हमारा देश गरीब है । आज हम लोगों को पेट भर भोजन नहीं मिलता । जिन लोगों के पास पैसा नहीं है वे रोगों में बड़े ही परेशान होते हैं । प्राकृतिक चिकित्सा हर एक गरीब अमीर सब के लिये एक समान है इसमें कुछ भी खर्च नहीं होता ।

आज हमारे देशवासी अपार धन व्यय करके चिकित्सा शास्त्र का अध्ययन करने को दूर समुद्र पार देशों में जा रहे हैं और वहाँ से डिग्री हासिल करके आते हैं । कोई खास तौर पर आँखों का इलाज सीखते हैं, कोई नाक व कान का इलाज सीख कर आते हैं फिर बड़े बड़े अस्पताल, चिकित्सालय, सेनीटोरियम

आदि खोले जाते हैं। वाकायदा आपरेशन रुम, ड्रैसिंग रुम, नर्स हाउस आदि स्थापित किये जाते हैं और उनमें लाखों करोड़ों रुपया खर्च भी होता है।

परन्तु खेद है कि ज्यों ज्यों अस्पताल बढ़ रहे हैं नई नई बीमारियाँ पैदा हो रही हैं। आज प्लेग फैल रहा है तो कल हैजा, परसो गरदनतोड़ बुखार फैल रहा है तो बाद में चेचन। क्या हम लोग अपने प्रकृति विरुद्ध आविष्कारों द्वारा, इन भयंकर रोगों का फैलना रोक सकते हैं ? हरगिज नहीं। जब हम दवा आदि से उनके कारण को रोक नहीं सकते तो उनकी चिकित्सा में कैसे सफल हो सकते हैं।

जिस प्रकार भगवान की भक्ति से विमुख होकर जीवों को कभी सुख नहीं मिल सकता उसी प्रकार प्रकृति से, स्वाभाविक जीवन से दूर जा कर हम कभी नीरोग दीर्घायु नहीं हो सकते। बाहर गाँवों में जंगलों में ये बीमारियाँ देखने को भी नहीं मिलती। मगर लगभग हर एक शहर में कोई न कोई रोग का आक्रमण होता ही रहता है। मगर आज हम एक दम प्रकृति को नहीं लौट सकते न एक दम हमारी पुरानी सदियों से पड़ी हुए स्वभाव विरुद्ध आदतें ही मिट सकती हैं केवल धीरे धीरे हम प्रकृति की ओर लौट सकते हैं।

ज्वर के पहले लक्षण होते ही रोगी को जैसा पहले कह चुका हूँ साफ हवा में रखिये, पानी के सिवा खाने को कुछ न

दीजिये जब तक बुखार न उतर जाय। बुखार उतरने के बाद कुछ दिन दूध व फल दीजिये फिर रूखी रोटी व दाल धीरे धीरे दीजिये।

ज्वर आते ही पेट पर चिकनी मिट्टी की पट्टी बांधिए। पट्टी बदलते रहिये। इससे दस्त साफ हो कर पेट की खराबी दूर होगी बुखार उतर जायगा। औटाया हुआ पानी अण्डी का तेल एनिमा आदि देने की जरूरत नहीं है। इन से भारी हानि होती है। हर एक ज्वर में रोशनी व हवा का स्नान अवश्य कराया जावे। यदि सिर दुखे तो सिर पर मिट्टी की पट्टी बांधी जावे।

- बुखारों में शरबत आदि हरगिज न पिवाया जावे इस से खतरा हो सकता है। इन्जेक्शन की नई प्रथा का तो मैं घोर विरोध करूंगा। ज्वरों में इसका उपयोग करने से बेचारा गरीब रोगी भारी अन्दर की पीढार्यें भोगता है। बहुत दुःख पाता है। कभी कभी मौत भी हो जाती है अगर इन्जेक्शन के जहर ने बुखार को दबा दिया तो उसके वजाय खून खराबी, दमा, मन्दाग्नि, सिर की पीडा, जलन आदि भयकर रोग पैदा हो जायेंगे। हम लोग प्रकृति पथ से हटकर कितने दुख उठा रहे हैं-?

अन्त में चिकित्सा करने वालों से मेरी प्रार्थना है कि वे मेरे इस तुच्छ लेख को पक्षपात रहित होकर पढ़ें और अपने रोगियों

पर उसकी परीक्षा करके देखें । उन्हें शीघ्र मालूम होने लगेगा कि वास्तव में हम लोग ज्वरादि रोगों में कैसी भूलें करते हैं । उन्हें चाहिये कि रोग परीक्षा को प्रकृति विरुद्ध अहितकर समझ कर छोड़ दें । अकसर बेचारे रोगी परीक्षा की प्रतीक्षा के कारण बहुत ही दुखी रहते हैं । अधिकांश परीक्षार्थे गलत होती हैं और इसीलिये उन का इलाज भी गलत किया जाता है ।

मैं एक ऐसे रोगी को जानता हूँ कि जिसने अपने रोग की परीक्षा अनेक धुरन्धर वैद्यों, हकीमों, डाक्टरों आदि से व एकसरे द्वारा कराई । बहुत सा रुपया खर्च किया, पर कोई लाभ न हुआ किसी भी परीक्षक की राय नहीं मिलती थी । बेचारा रोगी बड़ा दुखी था उसे पुराना बुखार था और दवा देने से कुछ अरसे के लिये दब जाता था पर जब से नहीं गया । रोगी के सीने में दर्द रहने लगा था और उस दर्द से बेचारा बड़ा ही परेशान था वह सदा दवा साथ रखता था और डाक्टरों ने उसे राय दी थी कि सरदी और हवा से खास तौर से बचते रहना और खाने को जो जी चाहे सो खाओ कोई परहेज नहीं ।

मैंने उसे समझाया कि कि हवा और सरदी हमारा जीवन है और ईश्वर ने जरूर यह चीजें हमारे भले के लिये बनाई हैं । उसको धैर्य हुआ ठन्डी हवा में खुशी से सब कपड़े खोल कर दहला व सिर्फ धोती पहने ठन्डी ओस में सो गया । सुबह

बहुत कमका आधा दर्द जाता रहा था और वह पहले से अधिक प्रसन्न व सुखी था। दूध व फलों के सेवन व हवा के स्नान आदि से वह बिल्कुल ठीक हो गया।

वाल्मिक में चिकित्सकों को यह समझ लेना चाहिये कि यह पेशा यही भारी जिम्मेवारी का है। हमें केवल अपना स्वार्थ साधन करने की कोशिश ही नहीं करनी चाहिये बल्कि मनुष्य पढ़ने जिन रोगी की जान हमारे हाथों में मौपी जाती है उनको बचाने का यत्न होना चाहिये। म्याम फर कठिन ज्वर आदि में तो हमारी मृत्यु से अक्सर मौतें हो जाती हैं। और अगर दवा प्रकृति विरुद्ध इलाज से रोग दब गया तो उम्र भर के लिये दमा, मन्दगति, हृदय रोग, क्षय आदि घर कर लेते हैं जिनके कारण धीरे धीरे दुःख पाकर शीघ्र ही रोगी को श्मशान में जाकर चिरनिद्रा में सोना पड़ता है।

इस लिये इलाज करने वालों को सदा ही सच्चा उपाय रोग हटाने का, सच्चा इलाज पूरी तरह जानना चाहिए ताकि सदा ही वे यश के भागी बनें और धन भी फाँसी मिले। यदि लोभ या अज्ञानवश इलाज करने वालों की गलती से या लापरवाही से विरुद्ध चिकित्सा से रोगी मर जाता है तो इलाज करने वाले को पाप लगता है।

उपयोगी व अनोखी प्राकृतिक चिकित्सा

१—ज्वर के कारण व चिकित्सा इस पुस्तक में हर प्रकार का बुखार विला दवा केवल पानी, हवा, मिट्टी, स्वाभाविक आहार आदि से अच्छा होने की विधि लिखी है। हर एक घर में रखने योग्य है। पृष्ठ संख्या ५० मूल्य =) डाक खर्च -)।

२—मिट्टी सभी रोगों की रामबाण औषधि है, पृष्ठ संख्या ३३ मूल्य =) इस पुस्तक में केवल मिट्टी से ससार के सभी रोगों को दूर करने की विधि विस्तार पूर्वक लिखी गई है। हर एक गृहस्थ को यह पुस्तक पढ़ना ही चाहिये, अपूर्व पुस्तक है।

३—सरदी हमारी परममित्र है मूल्य =) डाक खर्च -) सर्व सधारण सरदी को हानिकारक समझ कर बुरी तरह डरते हैं। पर वात दर असल उल्टी है। इस पुस्तक में सरदी के गुणों का पूरा वर्णन है।

४—हमें क्या खाना चाहिए ? मूल्य १) डाक खर्च -) भोजन व खान पान के बारे में लोग बड़ी भुलें करते हैं। इस पुस्तक में विस्तार पूर्वक उदाहरण देकर समझाया गया है कि वास्तव में हमारी असली खुराक क्या है और क्या खाकर न रोग रह सकते हैं और यह कि विरुद्ध भोजन से ही सब रोग होते हैं।

५—रोशनी, धूप और हवा का आरोग्य से क्या सम्बन्ध है, मूल्य =) डाक खर्च -)। इस पुस्तक में हवा और रोशनी के गुणों का पूरा वर्णन है।

युगलकिशोर चौधरी

प्राकृतिक चिकित्सक

पो० नीम का थाना (राज्य जयपुर)

